

## Vitalstoffe - Fragen und Antworten zu unseren Lebensgrundlagen (Teil 2)

---

Liebe Leserinnen und Leser,



Bevor ich heute zum Teil 2 des Aufsatzes meiner Frau zu Vitalstoffen komme, möchte ich noch ganz kurz auf diesen obskuren Aufruf zur Zeichnung einer Petition eingehen. Es sieht inzwischen so aus, als hätte der FID-Verlag hier doch der gesamten Bewegung einen Bärendienst erwiesen. Wir haben uns alle Informationen genau angeschaut und sind zum Ergebnis gekommen, diese Aktion von einem Rechtsanwalt unter die Lupe nehmen zu lassen. Der Rechtsanwalt hat den Auftrag, geeignete Schritte zu unternehmen, wenn sich herausstellt, dass der FID-Verlag geltendes Recht verletzt hat. Ob das der Fall ist, kann ich nicht beurteilen. Ich werde Sie selbstverständlich zu gegebener Zeit informieren.

### Mineralstoffe und Spurenelemente

---

Beides sind Wirkstoffe und auch Baustoffe für den Körper. Mineralien, die im Organismus in einer Konzentration von mehr als 50 Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht vorliegen, bezeichnet man als Mineralstoffe oder Mengenelemente. Dazu zählen wir die Metalle Natrium, Kalium, Kalzium und Magnesium, ebenso die Nichtmetalle Chlor, Schwefel und Phosphor. Sie liefern die Struktur für Knochen und Zähne, regulieren den Wasserhaushalt, steuern den Säure-Basen-Haushalt und aktivieren Enzyme.

Mineralien mit geringerer Konzentration im Körper nennen wir Spurenelemente. Dazu zählen Eisen, Zink, Kupfer, Jod, Fluorid, Selen, Chrom, Mangan, Molybdän und Kobalt. Sie sind unverzichtbar für den Organismus, denn sie steuern den Druck in den Blutgefäßen, regeln den Wasser- und Elektrolythaushalt, ebenso den Säure-Basen-Haushalt, mineralisieren Knochen und Zähne, regeln die Blutgerinnung, sind an den Funktionen von Muskeln und Nerven beteiligt und aktivieren viele Enzyme.

Es gibt weitere Mineralien, deren Bedeutung für die Gesundheit noch nicht abschließend geklärt ist.

### Vitamine und Vitaminoide

---

Es sind Substanzen, die dem Körper keine Energie liefern, jedoch für sein Funktionieren

unabdingbar sind und daher regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden müssen. Wir unterscheiden die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K, die in Leber und Fettgewebe gespeichert werden können und die wasserlöslichen Vitamine der Vitamin-B-Gruppe und Vitamin C, die sich in allen Körperflüssigkeiten befinden, die Zellen von außen und innen schützen und die sich recht schnell verbrauchen. Alle B-Vitamine werden für den Energie-Stoffwechsel, für Nervensystem und Gehirn benötigt, während die Vitamine A und D wesentlich für Aufbau und Wachstum von Zellen und Geweben sind.

Als Schutzwall gegen Oxidationsschäden durch freie Radikale (aggressive Sauerstoffmoleküle) verwendet der Organismus besonders die Vitamine C und E, aber auch Pflanzenschutzstoffe wie Carotinoide (Beta-Carotin, Lutein, Zeaxanthin, Astaxanthin...), OPC und weitere Substanzen als Rostschutzmittel oder Antioxidantien. Vitamine sind ebenso Bestandteile von Enzymen.

Zudem gibt es Vitaminoide (vitaminähnliche Stoffe) wie beispielsweise Carnitin und Coenzym Q10 für den Energie-Stoffwechsel, die der Körper zwar selbst bilden kann, die Fähigkeit dazu lässt jedoch mit zunehmendem Alter stark nach, was sich auf die Leistungsfähigkeit negativ auswirkt.

Alpha-Liponsäure ist eine schwefelhaltige Fettsäure und das einzige Antioxidans, das gleichzeitig im fettlöslichen und im wässrigen Bereich unserer Zellen vor freien Radikalen schützt und den Schutzeffekt von Vitamin A und E sowie Coenzym Q10 verstärkt.

## Enzyme

---

Wir brauchen sie, um die Nahrung zu verdauen, um sie in die kleinsten Bestandteile Glukose, Aminosäuren und Fettsäuren zu zerlegen, aus denen unser Organismus Energie gewinnt und neue Gewebe aufbaut. Es sind Biokatalysatoren, die Vorgänge im Körper beschleunigen. Sie befinden sich in rohen, unverarbeiteten Lebensmitteln und werden, da es Eiweißverbindungen sind, durch Hitze unwirksam. Enzyme sind Spezialisten. Lipasen spalten Fette, Amylasen bauen Kohlenhydrate zu Glukose ab, Peptidasen spalten Eiweißverbindungen zu Aminosäuren.

Seit es Leben auf der Erde gibt, spielen Enzyme in jedem Organismus die Hauptrolle darin, nahezu alle Stoffwechselforgänge zu steuern. Sie helfen beim Aufbau neuer Zellen und entsorgen alte, unbrauchbare. Sie sind beteiligt an der Bildung von Hormonen und Nervenbotenstoffen, schützen vor freien Radikalen, reparieren Schäden an der Erbsubstanz und regen das Immunsystem an.

Enzyme sind aus Aminosäuren aufgebaut und mit Co-Enzymen verbunden. Das sind Vitamine und Mineralien, die erst die Enzyme aktivieren und sich dabei verbrauchen. Etwa ab dem 50. Lebensjahr geht die Enzymproduktion im Körper zurück, bei Krankheiten ist ihre Funktion beeinträchtigt. Für gute Gesundheit müssen alle Enzyme einwandfrei funktionieren.

## Pro- und Präbiotika

---

Mit Probiotika (griech: pro bios = für das Leben) bezeichnet man gesundheitsfördernde Mikroorganismen wie Bifidobakterien und Laktobazillen (Milchsäure-Bakterien), welche die Darmflora positiv beeinflussen. Man benutzt für Nahrungsergänzungsmittel sehr robuste Stämme, die dem Angriff der Verdauungssäfte standhalten und sich dann im Darm ansiedeln, wo sie das Immunsystem stärken.

Als Präbiotika benennt man unverdauliche Kohlenhydrate, von denen sich die Darmbakterien

ernähren. Diese Ballaststoffe enthalten alle wichtigen Mineralien, Vitamine und Pflanzenschutzstoffe. Sie binden ebenso Cholesterin, Gallensäuren und Toxine, welche nun ausgeschieden werden können. Das durch sie erhöhte Stuhlvolumen beugt Verstopfungen und auch entzündlichen Darmerkrankungen vor, zudem wird das Darmkrebsrisiko vermindert.

Zu den Präbiotika zählt zum Beispiel Psyllium (Flohsamenschalen).

## Phospholipide

---

Sie gehören zu den wichtigsten Bauteilen unserer Zellwände und stabilisieren die Zellen, wobei sie diese gleichzeitig elastisch erhalten. Der Körper kann sie selbst bilden, wenn er gut mit ungesättigten Fettsäuren, Cholin, Inositol und anderen Vitalstoffen versorgt ist. Phosphatidylcholin (Lezithin) ist am häufigsten, gefolgt von Phosphatidylserin, Phosphatidylinositol und Phosphatidylethanolamin. Die Schutzschicht der Nerven, das Myelin, ist besonders reich an Phospholipiden.

## Bioflavonoide

---

Der Mensch nimmt Flavonoide mit der Nahrung in größeren Mengen auf. Rund zwei Drittel der rund ein Gramm umfassenden phenolischen Substanzen, die der Mensch zu sich nimmt, sind Flavonoide. „Es wird angenommen, dass sie dank ihrer antioxidativen Wirkung, die in vitro z. T. stärker ist als diejenige von bekannten Antioxidanzien wie Vitamin E, einen signifikanten Einfluss auf die Gesundheit des Menschen haben.“

Epidemiologische Studien zeigten ein geringeres Risiko für verschiedene Krankheiten bei höherer Flavonidaufnahme, darunter etwa Sterblichkeit durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Flavonoide wirken auf den Arachidonsäure-Stoffwechsel und damit auf die Blutgerinnung. Für Krebs zeigten die epidemiologischen Studien keinen Zusammenhang, mit Ausnahme von Lungenkrebs, dessen Risiko vor allem durch Flavonidaufnahme über Äpfel verringert wird.

## Wozu braucht man Nahrungsergänzungen?

---

In jeder Zelle unseres Körpers erledigen Vitalstoffe lebenswichtige Aufgaben. Von einer bestmöglichen Versorgung mit diesen Nährstoffen hängen beispielsweise die Abwehrleistung des Immunsystems, die Kontraktion der Muskeln, die Impulsübertragung in den Nervenzellen und zahlreiche weitere Funktionen ab. Allein als Bausteine von Enzymen sind sie in mehr als 100 000 Stoffwechselforgänge eingebunden.

Für gute Gesundheit mit optimaler Leistungsfähigkeit benötigen wir die regelmäßige Zufuhr der Vitalstoffe in den Konzentrationen, in denen sie normalerweise in den Körperzellen vorhanden sind. Um die Folgen eines lang andauernden latenten Mangels an Vitalstoffen erahnen zu können, mag das Beispiel Magnesium dienen: Bereits eine 25-prozentige Unterversorgung mit diesem Mineral, das an mindestens 200 Enzymreaktionen beteiligt ist, führt zu einer 50-prozentigen Reduzierung der Aktivität magnesiumabhängiger Enzyme.

Alle Vitalstoffe müssen wir regelmäßig mit der Nahrung aufnehmen, weil der Organismus die meisten davon nicht selbst herstellen kann. Fehlt nur ein einziger davon, laufen Stoffwechsel und Energieproduktion nicht mehr optimal, bereits hier kann es zu Abgeschlagenheit kommen. Weitere

unspezifische Anzeichen von Vitalstoffmangel sind Konzentrationsschwäche, Reizbarkeit und Infektanfälligkeit. Diesen Symptomen wird in der medizinischen Praxis meist keine Aufmerksamkeit geschenkt. Auf Dauer kann Vitalstoffmangel jedoch den Boden bereiten für Krankheiten wie Rheuma, Osteoporose, Altersdiabetes, Infarkt, Schlaganfall und Krebs.

Bitte bleiben Sie gesund und gehen Sie liebevoll mit sich um.  
Ihr Gerd Schaller



## Wichtiger Hinweis zu unseren medizinischen Informationen

Die wissenschaftlichen Informationen auf unseren Seiten wollen und können keine ärztliche Behandlung und keine medizinische Betreuung durch einen Arzt oder einen Therapeuten ersetzen. Der Benutzer wird dringend gebeten, vor jeder Anwendung unserer Vorschläge ärztlichen oder naturheilkundlichen Rat einzuholen. Die Ratschläge und Empfehlungen dieser Website wurden nach besten Wissen und Gewissen erarbeitet und sorgfältig geprüft. Dennoch kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung des jeweiligen Autors, der Stiftung Research for Health, der Redaktion sowie ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Alle unsere Preise verstehen sich inklusive gesetzlicher Umsatzsteuer und zuzüglich einer Versandkostenpauschale. Lesen Sie die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Es ist nicht Zweck unserer Webseiten, Ihnen medizinischen Rat zu geben, Diagnosen zu stellen oder Sie davon abzuhalten, zu Ihrem Arzt zu gehen. In der Medizin gibt es keine Methoden, die zu 100% funktionieren. Wir können deshalb - wie auch alle anderen auf dem Gebiet der Gesundheit Praktizierenden - keine Heilversprechen geben. Sie sollten Informationen aus unserem Seiten niemals als alleinige Quelle für gesundheitsbezogene Entscheidungen verwenden. Bei gesundheitlichen Beschwerden fragen Sie einen anerkannten Therapeuten, Ihren Arzt oder Apotheker. Bei Erkrankungen von Tieren konsultieren Sie einen Tierarzt oder einen Tierheilpraktiker. Die Artikel und Aufsätze unserer Seiten werden ohne direkte medizinisch-redaktionelle Begleitung und Kontrolle bereitgestellt. Nehmen Sie bitte niemals Medikamente (Heilkräuter eingeschlossen) ohne Absprache mit Ihrem Therapeuten, Arzt oder Apotheker ein.

---

[www.vitalstoff-journal.de](http://www.vitalstoff-journal.de)

COM Marketing AG | Fluelistrasse 13 | CH - 6072 Sachseln